

## Все обо всем

Есть люди, которым удается не просто соблюдать правила этикета, а жить по ним. Для них это так же легко, как дышать. Именно про таких говорят: "У него (нее) хорошие манеры". Не случайно слово "манеры" в переводе с французского означает "нечто повседневное, вошедшее в

привычку". Человек с хорошими манерами - это тот, кто ведет себя согласно правилам этикета всегда, а не только когда надо произвести впечатление. Это его норма поведения, вошедшая в привычку.

## Манеры и манерность

Однако есть такие, которые на людях ведут себя подчеркнуто правильно, делают замечания другим или укоризненно смотрят на тех, кто нарушает этикет. У таких людей вместо хороших манер манерность, они выпячивают свое знание правил этикета, бравируют этим. Но манерностью никого не обманешь, со стороны такое поведение всегда выглядит искусственным.

А вы можете сказать, что у вас хорошие манеры? Протестируйте себя. Перед вами, если можно так выразиться, требования к человеку с хорошими манерами. Вы соответствуете им?

**ПЕРВОЕ ПРАВИЛО человека с хорошими манерами — забота об окружающих. Он проявляет деликатность и тактичность даже в повседневных ситуациях.**

Не разговаривает громко в общественных местах.

Не ведет длительных бесед в общественном транспорте по телефону. Обязательно сообщает по телефону тому, кто его

ждет, если опаздывает.

Не перебивает собеседника, даже если считает, что сведущ в обсуждаемых вопросах лучше.

В гостях не старается быть первым в разговорах и развлечениях.

**ВТОРОЕ ПРАВИЛО — аккуратность во внешности (макияж, прическа, маникюр), одежде, обуви, в жилище, на рабочем месте.**

**ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО — умеренность.**

Слишком замкнутый человек может показаться высокомерным, а слишком раскованный — фамильярным. Хороша "золотая середина" во всем: в общении, в еде, в спиртном.

**ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО — недопустимость сплетен.**

Судачить или обсуждать кого-либо в его отсутствие — это крайняя степень дурного тона и проявление плохих манер.

Однако не лучше ситуация, когда в компании начинают обсуждать кого-либо из присутствующих, возможно, подшучивая



или рассказывая окружающим о деталях личной жизни этого человека. Вы прошли тест на хорошие манеры? Кстати, женщиной с абсолютно безукоризненными манерами считалась принцесса Диана. Давая согласие принцу Чарльзу на брак с ней, королева-мать поставила на первое место среди достоинств леди Ди именно манеры, на второе — хорошее происхождение и только на третье — красоту.

## "Подсад" на семечки

Диван, телевизор, семечки — от такого вечера мало кто откажется. Можно вычеркнуть из сценария телевизор, можно перенести посиделки с дивана на кухню, но семечки — обязательный пункт. За что мы их любим и чем может обернуться эта любовь?

**Плюсы:**

Помогают успокоиться и бросить курить.

Семечки — хороший источник витамина Е, который за антиоксидантные свойства и благотворное влияние на кожу называют витамином молодости. Заметно помолодеть на семечках, конечно, не удастся, а вот улучшить работу кишечника можно — они содержат большое количество пищевых волокон, стимулирующих его двигательную активность.

Что семечки еще могут, так это успокаивать. Это одновременно и плюс, и минус. Плюс в том, что лучше горстка семечек, чем "успокоительный" бокал пива или сигарета, минус — к



ним легко попасть в психологическую зависимость. Их фанатами часто становятся бывшие курильщики. Во-первых, щелкая семечки, они компенсируют то, что испытывали при курении — стимуляцию сосочков языка. Во-вторых, монотонные перемещения рук от чашки ко рту и обратно и сосательные движения, которые делает поедающий семечки человек, снимают напряжение, расслабляют — как бутылочка молока маленького ребенка.

**Минусы:**

Можно поправиться и даже отравиться.

Человечеству семечки известны давно, но продуктом на каждый день — в общепринятом смысле — они так и не стали. Почему? Приступа аппендицита от большой порции не будет — это миф: воспаление аппендикса — хирургическое заболевание, которое не связано с привычкой грызть семечки, орехи или что-либо еще. А вот зубы у "грызунов" рано или поздно страдают: от постоянного механического воздействия на эмаль появляются сколы. Здоровой эмалью эти щербинки не угрожают, однако со временем сколы темнеют и могут увеличиваться в размерах. Суточной нормы потребления семечек нет. Диетологи рекомендуют ориентироваться на массу тела, потому что это продукт очень калорийный: 100 граммов семечек — примерно 550 ккал. Если имеются лишние килограммы, можно съесть до 20-30 граммов семечек, если вес в норме — до 50 г. Но не в сутки, а максимум 1-2 раза в неделю!

Переев семечек, запросто можно... отравиться. При хранении они быстро прогорают, в результате чего образуются вещества (кетоны, альдегиды), многие из которых опасны для человека.

Страницу подготовил  
Аслан ГУГКАЕВ

## А вы знаете...

## "ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ"

Многие из "крылатых словечек", привычных всем образных выражений, возникли очень давно. Библия, греческие мифы, давние исторические рассказы и предания — вот их обычные источники.

Но рядом с этим обильным слоем "крылатых слов" и поговорок есть и другой: эти рождаются ежедневно в гуще нашей живой жизни. Их создают люди искусства и науки, полей и заводов — все. Мы столкнемся со множеством таких словечек и присловий. Вот, пожалуй, первое из них. Оно получило теперь широчайшее хождение; создало его физику-теоретик, спортсмены, а еще точнее — бегуны.

Когда бегун-спортсмен упражняется в беге, рано или поздно он устает. Если дистанция длинная, усталость становится нестерпимой; ноги отказываются бежать, сердце рвется из грудной клетки, и, самое главное, человеку не хватает дыхания. Остановиться?

Неопытный останавливается; мастер спорта продолжает бег через силу. И — о чудо! — спустя несколько секунд усталость проходит, грудь снова дышит легко, силы восстанавливаются: пришло второе дыхание. Лет двадцать назад термин этот употребляли только бегуны-стайеры: он оставался их профессиональным термином. Сегодня он звучит в языке людей любых специальностей. О втором дыхании говорят ученые, утомленные работой, хотя за столом в лаборатории им не приходится задыхаться; говорят поэты, вернувшиеся к работе и успехам после

провалов, неудач... "Второе дыхание" теперь значит у нас: **новый прилив сил.** "Он обрел второе дыхание", — говорят сегодня о любом человеке, поборовавшем упадок сил и утомление. Термин превратился в образное выражение, он вошел в язык.

## "БРОСИТЬ КАМЕНЬ"

У ряда народов древности был жестокий обычай: осужденного преступника нередко казнили, побивая камнями. Толпа, собравшаяся на казнь, бросала в осужденного камни; право на первые удары предоставлялось свидетелям преступления.

К нам выражение "бросить камень" дошло из церковной книги — евангелия.

Однажды, рассказывает евангельская притча, лицемерные обвинители привели к Иисусу женщину, обвиняемую в тяжких преступлениях. Они хотели поставить его в трудное положение: если он согласится с приговором — где же его хваленое милосердие? Если не примет участия в казни — какой же он праведник?

Но Иисус сказал им: "Пусть первый камень в нее бросит тот, кто сам никогда не совершал никаких грехов". Никто не решился признать себя праведным, и женщина осталась живой.

Мы повторяем теперь эти слова, когда желаем сказать, что судьи повинны в том же, что и осужденный, а слова "бросить в него камень" стали значить: осудить кого-нибудь.

## Берегите здоровье

## МЕЛКИЕ БЫТОВЫЕ ТРАВМЫ

❖ Если в глаз попала соринка, ни в коем случае не трите глаз и не пытайтесь извлечь ее любимыми способами.

Вымойте руки и, захватив двумя пальцами верхнее веко, попробуйте натянуть его на нижнее. Конечно, из глаз сразу же польются слезы. И это хорошо, потому что поток слез вымоет из глаза соринку безболезненно и безопасно.

❖ Если вы неглубоко порезали или оцарапали палец, сразу же приложите к порезу или царапине охлажденный пакетик использованного чая. Вяжущие вещества, содержащиеся в чае, останавливают кровь.

❖ Если вы ошпарились или обожглись, первым делом охладите место ожога — для этого опустите поврежденное место в холодную воду или подставьте под струю воды. Это первый этап противоожоговой терапии. Второй этап: смажьте место ожога чем-нибудь из того, что окажется под рукой: яичным белком, мылом, крепким раствором марганцовки или посыпьте порошок пищевой соды. Каждое из этих средств быстро снимет боль, ускорит заживление, а кроме того, на теле не останутся шрамов или отметин от ожогов.

❖ Горячим чаем или бульоном обожгли язык? Сразу же посыпьте обожженное место сахаром — и боль пройдет.

❖ Когда нечаянно прищемишь палец, кажется, что от боли даже искры посыпались из глаз. Чтобы боль быстрее прошла, сразу же окуните на 1 минуту палец в холодную воду, затем поднимите руку с большим пальцем повыше над головой и подержите так тоже минуту. Потом опять погрузите на минуту в холодную воду и опять на минуту руку вверх. Прополоскайте так 10 раз. Боль вскоре пройдет, а главное — ноготь останется неповрежденным.

❖ Если у страдающего астмой начался приступ, а под рукой нет нужного лекарства, ему поможет пара чашек кофе (какао) или шоколадка.

## Ваше здоровье

## ПЕЙТЕ, ЛЮДИ, МОЛОКО...

Каждый, кто серьезно занимается своим питанием, знает: взрослым коровье молоко пить не надо, ну разве что в кофе иногда. Наука нас в этом убедила: мол в нашем организме, когда он вышел из детского возраста, уже не вырабатывается фермент, который молоко "переваривает"; в молоке слишком много жира, химический состав которого способствует сужению кровеносных сосудов и т. п.

И вот та же самая наука сама себя опровергла и дает отбой: пейте, пейте, граждане, молоко. Британские ученые из университета в Кардиффе доказали, что два стакана молока ежедневно предупреждают инсульты, заболевания сердца, а также ряд форм диабета.

Оказывается (!), в молоке содержатся химические элементы, не допускающие развития так называемого метаболического синдрома, который



увеличивает в организме концентрацию холестерина, повы-

шает давление и способствует отложению в клетках излишнего количества жира. Ежедневное употребление полулитра молока пресекает эти вредные действия и значительно улучшает работу сердца. Страшно подумать, сколько народу, свято веря науке, отказалось от любимого напитка! И оставили свое сердце без такой поддержки. Вот и верь после этого ученым! И все же мы верим — вот теперь многие поверят британским исследователям и будут пить молоко. До следующего открытия!

## Кофе — напиток чудный!

Он не дает покоя диетологам. Они его бесконечно исследуют. И то начинают всерьез предостерегать от него, то безмерно превозносить. Сейчас нашли вроде бы золотую середину. Австралийские ученые из Сиднейского национального университета убедительно доказали, что умеренное потребление кофе существенно уменьшает риск возникновения инфаркта или инсульта.



У кофеманов после чашечки кофе, хотя и происходит непродолжительное возбуждение нервной системы, давление остается прежним. Но главное, оказывается, в том, что кофе содержит в два-четыре раза больше по сравнению с зеленым чаем, например, антиоксидантов, защищающих человека от вредного воздействия окружающей среды, способного спровоцировать возникновение раковых опухолей.

Так что, если вы не любите

вовсе полезный для здоровья зеленый чай, наслаждайтесь кофе, а если еще и с двумя-тремя кусочками сахара, то сбережете себе и фигуру, так как риск поправиться у вас почти на сорок процентов меньше, чем у тех, кто вообще отказывается от сладкого. Такой совет австралийских медиков.

А для пожилых женщин чашечка черного кофе не просто удовольствие, но и средство против старения.